



{% if ( contact.NAME == "" ) %}

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

**November 2023**

{% endif %}



## Herbstwald

### Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!

Die im Newsletter geäußerten Ansichten und Meinungen sind allein jene der Verfasser und spiegeln nicht unbedingt den Standpunkt des Lvpeh e.V. wider.

Die Jahresbroschüre 2022 kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

### Kostendruck im Krankenhaus und die Avantgarde der GKV

Ein Beitrag von Janos Plětka

Aufgrund des Umfangs ist der Beitrag von [Janos Pletka als eigenständige PDF](#) verlinkt.

### Hilfe wenn man sie braucht....

Anfang April diesen Jahres fing es wieder an, ich hatte einen Zusammenbruch der mit Stimmen, Verfolgungswahn, Zwangsgedanken und einer mir typischen Psychose einherging. Ich brauchte Hilfe. Hilfe von Ärzten und dem Gesundheitssystem das einen in solchen Situationen auffangen soll. Meinen Psychiater habe ich mehrfach besucht und immer wieder neue Medikamente angeordnet bekommen und auch den Hinweis mich um einen Stationären Aufenthalt zu bemühen.

Eine Einweisung habe ich dafür auch erhalten, die allerdings nur eine Halbwertszeit von einer Woche hat. Der Hinweis stationär Hilfe anzunehmen hat mir nicht geholfen. Die „offenen“ Stationen waren alle voll und haben mich auf ihre Warteliste gesetzt und für die „Geschlossene“ wurde ich als zu „reflektiert“ und „nicht akut genug“ eingestuft. Mittlerweile, 5 Monate später bin ich immer noch auf der Warteliste. Mein Hausarzt war mir eine gute Hilfe, er hat sich zusammen mit meiner Psychologin für einen Platz in einer

psychosomatischen Klinik eingesetzt, wo ich auch nach ein paar Wochen einen Platz bekommen habe. Doch war ich von meinem Gemütszustand zu „akut“ für solch eine Einrichtung, die eher wie eine Rehabilitationsmaßnahme aufgebaut ist. Die Ärzte vor Ort haben nach den Anamnesegesprächen versucht mich in eine psychiatrische Klinik zu verlegen, jedoch ohne Erfolg, da auch hier auf die Warteliste hingewiesen wurde.

Da allerdings meine Symptome und Not erkannt wurde und dringend Hilfe brauchte und Zeit weg von meinem Zuhause, haben sie mich behalten und mir einen Platz angeboten. So habe ich 5,5 Wochen in dieser Klinik verbracht in denen meine Symptome zwar besser wurden jedoch nicht weg gingen. Wohl habe ich mich während des Aufenthalts nicht gefühlt sondern immer anders den anderen Mitpatienten gegenüber. Mir war als ob es den anderen im Verhältnis zu mir gut geht und sie sich auf die Therapien einlassen konnten, wohingegen ich jeden Tag gekämpft habe. Zwar habe ich an Therapien wie Mal-, Tanz-, Gruppen und Einzeltherapie teilgenommen, aber keine Heilung dabei erfahren. Aber zumindest war ich nicht zuhause und darüber war ich froh, denn ich konnte mir nicht vorstellen den Alltag mit meinen zwei Kindern zu schaffen. Mir wurde geraten mich mit der Sozialarbeiterin auszutauschen. Was ich jedoch sagen sollte wusste ich nicht. „Wo bekomme ich Hilfe“ war das einzige was mir einfiel. „Hilfe wobei?“ „Hilfe zu leben und mein Leben regeln zu können“. Doch dabei konnte nicht geholfen werden. Beratungsstellen wurden mir hier empfohlen, Familienhilfe, regelmäßig zum Psychiater gehen, eine Tagesklinikbesuchen und darüber hinaus erhielt ich den Hinweis mich weiterhin krank schreiben zu lassen. Ich machte Termine aus mit einer Familienhilfe und mit zwei Tageskliniken zum Erstgespräch, einen Termin mit meinem Psychiater habe ich nach zwei Wochen jeden Tag mehrfach telefonischen Versuchen ihn zu erreichen erst für November (3 Monate später) erhalten „Ich solle mir einen anderen Psychiater suchen“ habe ich von mehreren Seiten gehört, aber auch dass ist schwierig da alle die ich angerufen habe einen Aufnahmestop für Neupatienten hatten. . Als ich nach 5,5 Wochen entlassen wurde war ich nicht stabil.

Ich kämpfte immer noch mit Verfolgungsgedanken und extremer innerer Unruhe. Ich wusste nicht weiter, krankschreiben war das erste Ziel, jedoch machte mein Hausarzt gerade Sommerurlaub, somit musste ich zu seiner Vertretung, wieder eine neue Hürde die es zu bezwingen gab, da es mir schwerfiel eine neue Praxis zu besuchen in der ich mich wieder erklären musste. Im ersten Beratungstermin mit der Familienhilfe wurden mir wieder alternative Psychiater angeraten, die ich entweder nicht erreicht habe oder die mir keinen Termin anbieten konnten. Darüber hinaus wurde mir geraten mich mit dem Örtlichen Sozialdienst zusammen zu setzten. In meinem Termin wurde mir empfohlen mich bezüglich meiner Kinder ans Jugendamt zu wenden und eine Mutter- Kind-Kur zu beantragen. Auch besuchte ich die örtliche Werkgemeinschaft die mir half einen Antrag für ein persönliches Budget zu beantragen. Nach kurzer Zeit erhielt ich jedoch ein Schreiben dass mein Antrag nicht vollständig sei. Mir wurden eine Menge Unterlagen zugesendet, die ich ausfüllen sollte um Hilfe zu erhalten. Mir war dass alles Zuviel. Zu viele Menschen, zu viele Dokumente, zu viele Termine, zu oft die gleichen Gespräche. Ich brauchte jetzt Hilfe um meinen Alltag zu bewältigen aber die Hürden Hilfe zu bekommen erschienen mir zu groß. In dem Chaos von Hilfsstellungen und Ideen fühlte ich mich alleine und unsicher.

Wie ich es trotzdem geschafft habe? Mit Hilfe von meiner Schwester, meiner engsten Vertrauten. Sie ist jemand der mich versteht und für mich dasein kann egal wie es mir geht. Wir machten unzählige Spaziergänge und spielten Spiele. Irgendwie habe ich so die Stunden, Tage und Wochen überstanden. Die letzten 4,5 Wochen habe ich in einer Tagesklinik verbracht und ich muss

sagen, dass nach anfänglichen Problemen, ich habe mich zu akut für die Tagesklinik gefühlt, ich mich nun doch endlich besser fühle. Ob es die Zeit in der Tagesklinik oder die neuen Medikamente waren die mir helfen weiß ich nicht genau, aber ich bin froh und dankbar dass es mir heute so geht wie es mir

geht und ich das Gefühl habe wieder zu leben und nicht nur zu existieren. Für mich und alle anderen wünsche ich mir ein Gesundheitssystem dass hilft wenn man es braucht, und zwar schnell und direkt, und ich hoffe dass dieser Hürdenlauf Hilfe zu bekommen aufhört beziehungsweise vereinfacht wird.

A.

## Wie ergeht es mir mittlerweile im Wohnheim, in der geschlossenen Unterbringung

Ich bin seit Dezember 2019 in der geschlossenen Unterbringung. Im September 2021 war ich für drei Wochen im Offenen Wohnheim. Bin dann aber von dort aus wieder in die Geschlossene gekommen. Ich kann sagen, ich habe mich seit 2019 langsam stabilisiert. Ich bin jetzt allerdings noch nicht soweit, um in das Offene Wohnheim zu ziehen. Dafür mangelt es an meiner Selbstständigkeit und ich klammere mich sehr an die Mitarbeiter der geschlossenen Unterbringung fest. Außerdem bin ich nicht ausreichend krankheitseinsichtig. Ich habe in der Zeit, in der ich hier bin, sehr viel über meine Krankheit gelernt. Erst vor Kurzem (heute), habe ich erkannt, dass es bei mir nicht darum geht, dass ich gegen meine Krankheit kämpfe, sondern sie gesund pflege. Die Krankheit ist eben da und ist chronifiziert, da kann ich diese nicht weg kämpfen. Dadurch wird alles nur schlimmer. Ich konnte bisher sehr vieles über mein Leben in der geschlossenen Unterbringung lernen. Und ich wende auch alles an. Es ist bei mir Glück im Unglück. Wenn ich 2019 nicht in die geschlossene Unterbringung gekommen wäre und sich sonst niemand gesorgt hätte, dann wäre ich heute mit großer Wahrscheinlichkeit tot. Das liegt daran, dass ich 2019 noch sehr krank war und mich von meiner Psychose habe leiten lassen. Ich hatte auch privat keinen guten Einfluss zu der Zeit. Es war einfach nur alles schlimm. Deswegen ist es besser, dass ich in die geschlossene Unterbringung gekommen bin. Klar, wäre ich lieber in einer eigenen Wohnung und hätte mein Leben im Griff. Aber auch hier in der geschlossenen Unterbringung bin ich eigentlich sehr gerne. Das liegt daran, dass die Mitarbeiter sich hier sehr viel Mühe geben und in wirklich alles Liebe stecken. Das tut mir nach allem, was ich erlebt habe so gut und ich will nicht, dass mir das fehlt. Ich sollte aber lernen Altes mit Neuem gleichzusetzen und so auch Neues in mein Leben zu lassen. Sonst werde ich noch in 20 Jahren hier sitzen.

Ein kleiner Text von mir:

Das Leben kann schön sein,  
es kann aber auch grausam und unfair sein.

Wie schön ist es, dass ich lebe!

Ich stehe in der Blüte meines Lebens.

Doch ein Schmerz durchdringt mich jetzt.

Ein stechender Schmerz voll Dornen.

Ich kann dem nicht entrinnen.

Diese Qual.

Wo sind die schönen Seiten des Lebens?

Ich sehe sie nicht mehr.

Fort. Sie waren nie wirklich da.

Liebe Grüße von Teena

## Umfrage zu Psychiatrie

Bitte nehme an der [Umfrage](#) zur Psychiatrie des Lvpeh e.V. teil.  
Danke.

## Mitgliederversammlung

Wichtig für alle Mitglieder. Am 11. November findet in Frankfurt/Main die Mitgliederversammlung des Lvpeh e.V. statt.

### Das offene Ohr des Lvpeh e.V.

- Toni: Sonntag 13.00 bis 17 Uhr
- Sonja: Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr und Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr

### **Hessentreffen in Mittelhessen/Nordhessen**

Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, Hessentreffen auch in Mittelhessen und Nordhessen abzuhalten. Hessen ist mehr als nur das Rhein-Main Gebiet. Habt Ihr dazu Vorschläge oder Wünsche? [Schreibt uns bitte.](#)

### **Interessante Links**

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [Wartezeiten auf eine Psychotherapie - Studien und Umfragen](#)
- [MDR - Zwangseinweisungen in die Psychiatrie](#)
- [Psychisch kranke Jugendliche: Neues Infoportal für Lehrkräfte](#)
- [Helfen in der Krise: Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2023](#)

### **Links**

- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)
- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#)
- [Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.](#)
- [Liste der EUTB Beratungsstellen in Hessen](#)
- [Liste der unabhängigen Beschwerdestellen in Hessen](#)
- [Das offene Ohr des Lvpeh e.V.](#)

### **Mitglied werden/mitmachen**

- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)



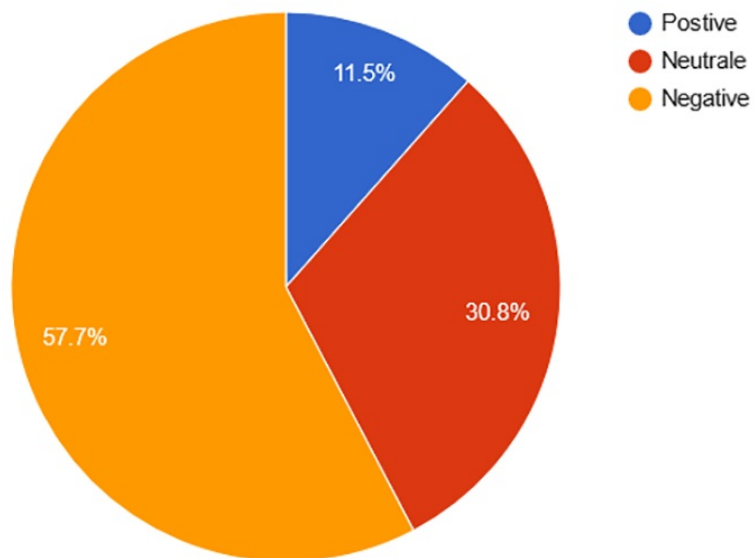
## 6. Wiesbadener Psychiatrie Tag am 04. November 2023

Vorstandsmitglied Regina Kucharski am Stand des Lvpeh e.V. in Wiesbaden



Rede von Vorstandsmitglied Regina Kucharski in Wiesbaden am 04. November 2023

### Einfach-Auswahlfrage



**Ergebnis unserer Umfrage**  
**Wie waren Deine Erfahrungen in der Psychiatrie?**

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Landesverband Psychiatrie-  
Erfahrene Hessen e.V. angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2023 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein  
[info@lvpeh](mailto:info@lvpeh.de) • [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)  
06126 95 770 80  
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek  
und Matthias Semmel  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316